

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- SKAW- 1 Podstawowa zestaw I	KRK- SKAW- 1 Podstawowa zestaw II	KRK- SKAW 6 Z ogr.łatwo przys.węglowodanów	KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.łuszczów	KRK- SKAW WE Wegetariańska	KRK- SKAW- 6/3 Z ogr.łatw.przys.węglow.niskołuszczowa	KRK- SKAW- Zupa	KRK- SKAW- VIP I	
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Polewka Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE.</u>) Miod (25g) 1 szt Serek homoz z owocami 60g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 40g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Miod 20g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Polewka Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella 50g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Polewka Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Serek homo z owocami 60g (<u>MLE.</u>) Pomidor 40g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Polewka Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella 50g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150g Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser mozzarella 50g (<u>MLE.</u>) Polewka Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40g Salata zielona 10g	Platki jęczmieńne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa drobiowa kielbasagrubo rozdrobniona 40g Ser mozzarella 50g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasagrubo rozdrobniona 30g Dżem 25g 1 szt Pomidor 50g Salata zielona 10g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200g Bitka wołowa 120g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200g Bitka wołowa 120g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200g Bitka wołowa 120g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)
PD	Ciasto drożdżowe 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)		Sok pomidorowy 250 ml	Podplomyki b/c 20g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Ciasto drożdżowe 50g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona dojrzewająca, wędzona. 20g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Kielki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z indyki prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy () 70g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150g Pomidor 20g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150g Pomidor 40g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy () 70g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 20g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20g Ogórek kiszony 20g Kielki rzodkiewki 5g	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Bułka pszenna długa krojona 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser mozzarella 50g (<u>MLE.</u>) Polewka Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20g Salata zielona 10g Jabłko pieczone 150g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 20g (<u>SOJ.</u>) Ser plasterkowy 50g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50g Ogórek kiszony 50g Salata zielona 10g	
	PN	Banan 1szt. 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)			Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2477.96 kcal; Białko ogółem: 84.41g; Tłuszcz: 78.91g; Kw. tł. nasy.: 38.55g; Węglowodany ogółem: 369.23g; W tym cukry: 67.11g; Błonnik pok.: 21.45g; Sól: 8.06g;	Wartość energetyczna: 2764.86 kcal; Białko ogółem: 90.67g; Tłuszcz: 91.96g; Kw. tł. nasy.: 38.92g; Węglowodany ogółem: 402.70g; W tym cukry: 90.17g; Błonnik pok.: 29.54g; Sól: 7.76g;	Wartość energetyczna: 2185.29 kcal; Białko ogółem: 107.96g; Tłuszcz: 63.25g; Kw. tł. nasy.: 18.65g; Węglowodany ogółem: 313.25g; W tym cukry: 56.05g; Błonnik pok.: 37.10g; Sól: 8.78g;	Wartość energetyczna: 2433.54 kcal; Białko ogółem: 104.86g; Tłuszcz: 53.41g; Kw. tł. nasy.: 18.53g; Węglowodany ogółem: 395.79g; W tym cukry: 105.94g; Błonnik pok.: 24.80g; Sól: 6.86g;	Wartość energetyczna: 2756.82 kcal; Białko ogółem: 87.36g; Tłuszcz: 91.19g; Kw. tł. nasy.: 30.87g; Węglowodany ogółem: 409.46g; W tym cukry: 90.45g; Błonnik pok.: 30.16g; Sól: 5.77g;	Wartość energetyczna: 2288.67 kcal; Białko ogółem: 111.75g; Tłuszcz: 64.38g; Kw. tł. nasy.: 19.87g; Węglowodany ogółem: 325.26g; W tym cukry: 54.61g; Błonnik pok.: 22.46g; Sól: 6.96g;	Wartość energetyczna: 654.15 kcal; Białko ogółem: 21.84g; Tłuszcz: 9.00g; Kw. tł. nasy.: 3.51g; Węglowodany ogółem: 127.80g; W tym cukry: 18.40g; Błonnik pok.: 12.26g; Sól: 1.88g;	Wartość energetyczna: 2932.96 kcal; Białko ogółem: 103.83g; Tłuszcz: 95.32g; Kw. tł. nasy.: 28.39g; Węglowodany ogółem: 422.55g; W tym cukry: 119.62g; Błonnik pok.: 34.62g; Sól: 8.53g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,